

Telo je dôkazom a zrkadlom nášho vnútra. Naše telo je výsledkom našej minulosti.

	Teraz	O 1 mesiac	O 3 mesiace	O 6 mesiacov
<b>Dátum</b>				
Hmotnosť				
Výška				
Obvody				
Krk				
Hrudník				
Pás				
Boky				
Ruka				
Zápästie				
Stehno				
Tep				
Kondícia *				

\* ohodnoť úroveň tvojej kondície, kde:

- 10 je žiadna kondícia (urobíš 2 kroky a si zadýchaný)

0 neutrálna kondícia (rýchlou chôdzou vyjdeš na 2 poschodie a nie si zadýchaný)

+ 10 je vynikajúca kondícia ( vybehneš na 8 poschodie bez prestávky a nemusíš lapať po dychu)